

<<奇妙中医药家庭保健顾问>>

图书基本信息

书名：<<奇妙中医药家庭保健顾问>>

13位ISBN编号：9787117113243

10位ISBN编号：7117113243

出版时间：2009-5

出版时间：马有度 人民卫生出版社 (2009-05出版)

作者：马有度

页数：345

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<奇妙中医药家庭保健顾问>>

### 前言

中医药是我国原创的医学科学，是祖国优秀传统文化的杰出代表，是中华民族文明与智慧的结晶，千百年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献，至今仍在维护人民群众健康、促进我国社会经济发展中发挥着不可替代的作用。

宣传普及中医药科学知识是弘扬中华优秀传统文化，服务人民群众健康的重要途径，可以使广大群众学习掌握中医药的理念与知识，切身感受中医药的特色与效果。

通过中医药进农村、进社区、进家庭，使广大群众更多地了解中医药、认识中医药、享受中医药，让中医药更好地为人民群众的健康服务。

马有度教授多年以来孜孜不倦地潜心研究中医药，感悟养生智慧，探索健康奥妙，以独到的视角、睿智的见解、深入浅出的表达方式，创作了多部深受读者欢迎的中医药科普作品。

为推动“中医中药中国行”大型科普宣传活动在重庆开展，年逾古稀的马教授历时一年创作了《奇妙中医药——家庭保健顾问》一书，可谓是一部用心之作，爱心之作。

## <<奇妙中医药家庭保健顾问>>

### 内容概要

《奇妙中医药家庭保健顾问》集中医药保健知识的精华，采用别具一格亲切自然的通信体裁，讲道理 举例子 教方法，极具特色、知识、品位和实用性。

全书分5部分： 养生诀窍，包括智慧、怡情、饮食、动静、起居、孕妇、儿童、青年、中年和老年养生等； 中药奇妙，包括各种常见补养之药，花中之药，草中之药，子中之药，用药需知和用药误区等； 药用食品，包括谷粮、肉食、水果、蔬菜和药膳食品等； 百病顾问，包括内科、外科、妇科、儿科和五官科常见病症中医保健知识； 中医奥妙、通过实例介绍中医辨证施治科学方法。《奇妙中医药家庭保健顾问》具有查阅、收藏和作为礼品的价值。

## <<奇妙中医药家庭保健顾问>>

### 作者简介

马有度，男，回族，祖籍湖南邵阳，1937年出生于北京。

成都中医药大学首届毕业生，重庆医科大学教授、主任医师。

国务院特殊津贴专家，全国新药评审专家，科普作家，全国科普先进工作者，全国优秀中医健康信使，重庆市优秀科技工作者，重庆市促进中医发展先进个人，重庆市首届十佳写书人。

历任中华中医药学会科普分会主任委员、四川省中医学会副会长、重庆市中医药学会会长、重庆市教育工会副主席、重庆市科学技术协会常委、重庆市政协委员、沙坪坝区人民代表。

现任中华中医药学会常务理事、重庆市中医药学会名誉会长、《实用中医药杂志》顾问、《世界中医药》编委。

马教授一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”，发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻苈止咳糖浆”复方枣仁胶囊获教育部科技进步奖。

独著、主编《感悟中医》等20余部著作，《中国心理卫生学》获四川省中医药科技进步二等奖，《医方新解》被日本同类著作《中医处方解说》列为第一部中国原著参考书，《中医精华浅说》由台湾知音出版社用繁体字出版向海外发行，《方药妙用》获中华中医药学会学术著作奖，《医中百误歌浅说》、《自学中医阶梯》等著作深受读者欢迎。

先后出版《家庭中医顾问》、《健康奥秘》、《大众养生妙法》、《健康人生快乐百年》等7部科普著作。

《家庭中医顾问》获全国优秀科普作品二等奖、高士其科普基金奖，并译成日文在《汉方研究》连载，台湾牛顿出版公司出版该书繁体字版向海外发行。

《健康人生快乐百年》一版再版，重印5次，获全国中医药科普著作一等奖。

从事中医医疗工作近50年，经验丰富，疗效显著。

主攻内科、妇科、皮肤科，对咳嗽、失眠、胃病及瘙痒性皮肤病有专题研究。

《世界传统医学杰出人物》、《中国当代中医名人志》、《感悟中医》、《中医成功之路》、《名老中医之路续编》录入其从事中医药临床、教学、科研、科普的成就，以及传承创新中医药的感悟。

<<奇妙中医药家庭保健顾问>>

书籍目录

第一板块 养生诀窍 一、智慧养生人贵·命贵·智贵早病·早衰·早亡健康·长寿·快乐治未病大智慧两个透支三个误区人人都有人参果养德清廉智慧高生长老死人之常人的寿命有多长长寿在天更在人康寿快乐诀窍歌二、动静养生常动长寿欢乐多健康银行收益好劳心更要劳手足逍遥散步康寿乐身动心静太极拳推拿按摩用处多灵魂妙药好睡眠睡眠充足睡姿好梦乡伴侣枕头妙宁静养生心神专练习气功三要素动要适当静要得法三、怡情养生怡情养生防百病防癌治癌畅情怀笑口常开春常在怡情放怀老不衰性格开朗寿年高性格不良早夭亡心善心宽寿命长排忧解难心宽畅情绪主人好心情弹琴吹拉享欢乐下棋玩牌大家乐挥笔写字书法乐花鸟山水绘画乐品茶清淡交友乐怡情放怀钓鱼乐田园耕作动中乐漫游书海静中乐四季旅游休闲乐赏花养花花中乐四、饮食养生安生之本靠饮食饮食贵在有节制膳食结构金字塔谷肉果菜巧安排五味搭配莫偏嗜烹调妙在色香味快乐进餐吃得香饮水饮料与饮茶药膳食养食疗好药膳好吃又好看古今名医用药膳五谷为养作主食天下第一补人之物进食药粥有讲究养心除烦吃小麦黄豆滋养最宜人消暑解毒绿豆好五畜为益保健康食品上味话兔肉滋补牛肉萝卜汤当归生姜羊肉汤附片生姜狗肉汤药蒸早鸡虫草鸭五果为助增营养橘子全身都是宝润肺止咳吃梨子夏天“瓜果之王酸甜味美话山楂望梅止渴话乌梅天然维生素新鲜美容果五菜为充变花样红嘴绿鹦哥——菠菜菜果两用番茄好萝卜上市药店关门医食均佳话冬瓜丝瓜作药用处多为啥甘愿买苦吃海中蔬菜说海带五、起居养生起居有常适劳逸优美环境保健康自己动手绿化庭院居室装饰妙在淡雅顺应四季注重七防气候反常务必早防衣服适体保健美观第二板块 保健阶梯第三板块 中药奇妙第四板块 中医奥妙

## <<奇妙中医药家庭保健顾问>>

### 章节摘录

第一板块养生诀窍一、智慧养生人贵·命贵·智贵  
智明先生：来信说得好，中医药养生文化，确实是祖国医药学的一大特色和突出优势，其内容之丰富多彩，其技巧之切合实用，举世瞩目。

我尤其赞赏中华养生文化的先进理念，这是中华民族聪明才智的生动体现。

我把感悟最深的概括为“三贵”：人贵、命贵、智贵。

我们大家一起来讨论，相信能够互相启发，感悟更深。

在天地之间，在万物之中，究竟什么最宝贵呢？

当然是人。

早在2000多年前的《黄帝内经》就说得明明白白：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。

”万物之中人最贵，对人来说，最宝贵的又是什么呢？

当然是命。

父母赐给我们的生命，谁都只有一次，何等难能珍贵，唐代药王孙思邈说得好：人命至重，胜过千金。

。

对于每个人只有一次生命，又是什么最宝贵呢？

当然是生存的质量，首先就是生命的健康。

那么，怎样才能拥有健康的生命呢？

这就全靠我们头脑的智慧，人生在世，智慧最宝贵。

人为万物之灵，灵就灵在这最为宝贵的智慧。

几千年来，我们的前辈先贤，一再强调要特别珍惜生命，关爱健康。

“生命为本，健康第一”，这是人生根本的理念，这是生存智慧的体现。

与此相反，“忽视根本，名利第一”，则是愚蠢的误区。

1800多年前的汉代，医圣张仲景看到许多人不珍爱生命，不注重养生，反而醉心于追权、追名、追利，“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务”，便强调指出，这是“崇饰其末，忽视其本”的极大误区。

你失去了健康，失去了生命，那表面的荣华富贵又有什么用呢？

他大声疾呼：“痛乎，举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？

！

”

<<奇妙中医药家庭保健顾问>>

编辑推荐

《奇妙中医药家庭保健顾问》由人民卫生出版社出版。

<<奇妙中医药家庭保健顾问>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>